

## Fragebogen zur Selbstanalyse nach BODY-MIND-THERAPIE

Dieser Fragebogen soll dir dabei helfen, dich selbst besser kennenzulernen. Die Fragen beziehen sich auf die Bereiche, die meiner persönlichen Erfahrung als Psychotherapeutin nach wichtig sind, um ein gelungenes, zufriedenes und freies Leben zu führen.

**WICHTIG:** Bitte achte gut auf dich! Wenn dich einzelne Fragen oder der Fragebogen belasten und du ein ungutes Gefühl verspürst, dann höre bitte auf damit, diese Fragen zu beantworten. Diese Fragen sind sensibel und können dir Themen aufzeigen, die dir so noch nicht bewusst waren. Wende dich an eine:n Arzt/Ärztin oder Psychotherapeut:in, professionelle Hilfe ist so wohltuend und wichtig! Du musst da nicht alleine durch.

### 1. NERVENSYSTEM (eher körperlich zu spüren)

Ich fühle mich häufig

- nervös
- unruhig
- wütend, angespannt, kurz vorm Explodieren
- ängstlich, panisch, auf der Flucht
- erstarrt, regungslos, angespannt
- abgekapselt, gefühlstaub, emotionslos
- panisch

Wenn ja, in welchen Situationen?

---

Ich leide unter folgenden körperlichen Beschwerden:

---

Ich leide unter folgenden mentalen Beschwerden:

---



## 2. INNER CHILD HEALING (eher emotional zu spüren, "im Bauch", "im Inneren")

Ich fühle mich in bestimmten Situationen leicht

- Überfordert
- Gereizt
- Wütend
- Traurig
- Verzweifelt
- Erstarrt
- Ängstlich
- Unruhig
- Panisch
- Verlassen
- Hilflos

Wenn ja, in welchen?

- 
- Ich habe Probleme damit, Dinge durchzuziehen
  - Ich tue mir schwer damit, gut zu mir zu sein.
  - Ich fühle mich nur dann gut, wenn ich etwas tue.
  - Stillstand halte ich kaum aus.
  - Meine eigenen Bedürfnisse haben keinen Raum.
  - Ich darf mich selbst nicht so wichtig nehmen.
  - Ich habe große Angst davor, kritisiert zu werden.
  - Ich erlebe immer wieder die gleichen, mühsamen Muster in meinen Beziehungen (zB Angst vor Bindung, Angst vor Trennung).
  - Ich habe körperliche oder emotionale Gewalt in der Kindheit erfahren
  - Meine Eltern/Mutter/Vater haben mich mit dem silent treatment bestraft (nicht mehr mit mir gesprochen)
  - Meine Eltern haben mich bestraft, wenn ich nicht gefolgt habe (wenn ja, wie? \_\_\_\_\_)
  - Meine Mutter war eher \_\_\_\_\_ zu mir
  - Mein Vater war eher \_\_\_\_\_ zu mir
  - Die Beziehung zu meinen Geschwistern war \_\_\_\_\_
  - Andere wichtige Bezugspersonen: \_\_\_\_\_
  - Meine Schulzeit war \_\_\_\_\_
  - Mit Freuden ginge es mir \_\_\_\_\_

### 3. GEDANKEN

- Ich leide unter Gedankenkreisen
- Ich leide unter negativen Gedanken
- Ich kann nicht aufhören zu denken
- Ich sehe die Dinge sehr schwarz-weiß
- Ich kann nicht einschlafen/durchschlafen, weil ich so viel nachdenken muss
- Das habe ich schon probiert: \_\_\_\_\_

### 4. EMOTIONEN

- Ich tue mir schwer, mit meinen Gefühlen zurecht zu kommen.
- Ich tue mir schwer, über meine Gefühle zu sprechen
- Ich weiß nicht, was mir meine Gefühle sagen wollen
- Ich leide unter überwältigenden Gefühlen (Angst, Wut, Frust...)
- Folgende Gefühle sind besonders schwierig für mich  
\_\_\_\_\_
- Ich habe nie gelernt, über Gefühle zu sprechen: Trifft zu/ trifft nicht zu (bitte durchstreichen, was nicht passt)

### 5. SELBSTWERT

- Ich habe wenig Selbstbewusstsein

Wenn ja, in welchen Situationen fällt dir das besonders auf?

---

- Andere Menschen sind viel selbstbewusster als ich
- Ich bin nicht so wertvoll wie andere
- Ich vergleiche mich ständig mit anderen
- Ich leide unter meinem schlechten Gewissen
- Ich gehe mit mir selbst sehr hart um
  
- Gibt es Dinge, die du an dir selbst nicht akzeptieren kannst?

Wenn ja, notiere sie bitte hier:

---

- Ich kritisiere mich selbst ständig.

Wenn ja, in welchen Situationen? Was sagt die innere kritische Stimme dann?

---

## 6. HIGHER SELF

- Ich weiß nicht, was ich wirklich will
- Ich habe keinen Plan für mein Leben
- Ich weiß nicht, wie ich meine Intuition stärken kann
- Ich habe das Gefühl, das Leben eines/r anderen zu leben
- Ich lebe so, wie andere es von mir erwarten
- Ich fühle mich getrennt von anderen

Wenn **du in mehr als drei Bereichen** persönliche Schwierigkeiten entdeckst, dann kann die **Selbsttherapie-Gruppe** dir dabei helfen, diese Muster zu erkennen, zu verändern und dein Leben anders zu leben.

Ab 01. Jänner 2024 starten wir in die nächste Runde und ich freue mich, wenn du digital mit dabei bist!

Um herauszufinden, ob diese Gruppe wirklich zu dir und deinen Themen sowie deinen Bedürfnissen passt, lade ich dich vorab zu einem kostenlosen und unverbindlichen Gespräch ein - bitte melde dich bis 03. Dezember 2023 unter [contact@bodymindtherapie.com](mailto:contact@bodymindtherapie.com) oder über das Anmeldeformular auf der Website: [bodymindtherapie.com](http://bodymindtherapie.com). Melde dich gerne jederzeit bei Fragen!

*Nimm diese Fragen als Orientierung und Momentaufnahme. Du kannst dir - im Abstand von zB drei Monaten - diese Fragen immer wieder selbst stellen und so erkennen, wie viele der Themen du bereits lösen konntest. Wie bereits erwähnt: Achte auf dich und deine Gefühle - wenn du Unruhe, Nervosität oder Überforderung spürst, dann lass die Fragen sein, wende dich an eine:n Arzt/Ärztin oder Psychotherapeut:in, du musst da nicht alleine durch!*

Melde dich gerne mit Fragen an [contact@bodymindtherapie.com](mailto:contact@bodymindtherapie.com)

Ich freue mich auf deine Nachricht!

Alles Liebe,  
Magdalena